

## 骨刺病患之衛生教育指導

2002/9/10 修訂 (外 26) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/10/15 修訂

- ✚ 維持身體正常及良好姿勢。
- ✚ 直立及平躺對脊椎壓力較小，坐姿壓力較大，宜避免長時間坐姿。
- ✚ 避免做身體屈曲及壓迫脊椎的活動。
- ✚ 視忍受力增加活動量。
- ✚ 勿突然扭轉腰背部。
- ✚ 二至三個月內避免提舉重物。
- ✚ 依醫師囑咐施行加強腹肌及背肌的運動。
- ✚ 採淋浴。
- ✚ 四週後可開始有性生活。
- ✚ 安排生活作息表。
- ✚ 飲食應增加纖維質，以減少用力排便。
- ✚ 若有任何感染的情況，如：體溫上升、疼痛增加、手術部位發紅或有分泌物，應立即返院就診。

羅東聖母醫院 敬祝健康